

# 「2022 인터넷 · 스마트폰 치유캠프」 운영 계획(안)

## I 목 적

인터넷 및 스마트폰 과의존으로 인해 일상생활에 어려움을 겪고 있는 청소년에게 임상 전문가의 심리평가 및 진단을 비롯해 상담전문가의 개인/집단/부모/가족 상담, 수련 활동 전문가의 수련 및 체험활동 등의 체계적 맞춤 서비스를 제공하여 청소년들이 **자신의 문제를 스스로 인식하고 해결할 수 있는 역량을 강화**할 뿐만 아니라 건전한 인터넷 · 스마트폰 이용습관 형성 및 **사용조절력 향상**에 도움을 주고자 함.

## II 사업개요

- ◇ 사 업 명 : 「2022 인터넷 · 스마트폰 치유캠프」
- ◇ 사업기간 : 2022년 8월 1일(월) ~ 8월 12일(금), 11박 12일
- ◇ 대 상 : 인터넷 · 스마트폰 과의존으로 일상생활에 도움이 필요한 **중고등학생(14세~19세) 여자 24명**(※학교 밖 청소년 포함)
- ◇ 장 소 : 경상북도청소년수련원(김천 소재)
- ◇ 주요활동

개인상담



스스로 문제 인식 및 해결에 대한 동기 고취를 위한 맞춤형 상담

집단상담



인터넷 · 스마트폰 과의존으로 나타나는 부정적 영향 파악 및 해결방안 모색

부모/가족상담



청소년 가족 내의 인터넷 · 스마트폰 과의존 위험요인 탐색 및 해결점 제시

대안 활동



인터넷 · 스마트폰 사용 대신 즐길 수 있는 보드게임, 운동 등 대체활동 경험

수련/체험활동



팀워크, 리더십, 상호존중, 협동심 등을 키우며 성취감 및 자신감 형성

### III

### 캠프 구성 근거

구분	인터넷·스마트폰 과의존 문제	해결 방법
인지·정서 활동	• 인터넷·스마트폰 과의존 인식 부족 및 심리적, 신체적 피해 심각	▶ 인터넷·스마트폰 피해 자각 및 변화 동기 유발 : 개인 및 집단상담, 교육
	• 우울·불안 및 미래 희망 부재	▶ 지지적 상담 및 성공 경험 제공 : 개인 및 집단상담
	• 자기조절 부족	▶ 규칙설정 및 자기조절 재교육 : 집단생활
	• 대인관계 및 사회기술 부족	▶ 사회기술 교육 및 다양한 현실 관계 경험 : 집단상담, 자치활동, 멘토와의 생활
가족관계 회복	• 인터넷·스마트폰에 대한 금단 및 내성	▶ 11박 12일간 인터넷 및 게임과의 격리 : 기숙형 캠프
	• 기타 활동에 대한 흥미 부족	▶ 다른 대안 및 수련 활동 제공 : 신체 운동, 보드게임, 팀워크 활동 등
	• 가족 내 갈등 및 친밀감 부재	▶ 부모-자녀 활동을 통한 친밀감 형성 : 다양한 부모-자녀 활동
	• 부모-자녀 갈등	▶ 부모 교육 및 상담, 가족상담

### IV

### 참가 요건

조 건	사 유
캠프 참여 동기가 있는 청소년	• 참여 동기가 있어야 캠프의 효과가 있으므로, 자발적 참여 동기가 있는 청소년을 우선 선정
면담, K척도 검사 등 사전 실시	• 대상자들의 심리상태 파악을 위한 청소년 및 부모 면담 참여
캠프 진행 중 부모가 참석 가능한 청소년	• 부모 필수참여 시기(일정표 참조) ① 입교식 및 부모교육 : 8월 1일(월) 12:00~16:00 ② 부모/가족상담 및 프로그램 : 8월 6일(토)~7일(일), 1박 2일(숙식 제공) ③ 수료식 : 8월 12일(금) 10:00~13:00
사후 프로그램 참가	• 치유캠프 종결 후 참가자의 지속적 효과 유지를 위한 사후 프로그램 참여 ① 청소년 동반자(상담자)와의 1:1 개인 상담 12회 ② 본 기관에서 주최하는 부모-자녀 프로그램 1회
동의서 작성	• 참가자 및 보호자 대상 치유캠프 참가 동의, 영상물 이용 허락 동의, 연구 참여 및 자료 활용 동의, 사후 프로그램 참여 동의 필요
자부담 참가비	• 자부담 참가비는 전액 경상북도교육청 지원으로 <b>무료 진행</b>

## V

### 참가 신청 절차

1	참가 문의	자녀 및 주변 청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 발견시 유선 문의 경상북도청소년상담복지센터 담당자 조인정 ☎ 054)850-1033
2	접수 및 평가	참가 신청자의 심리 및 인터넷·스마트폰 과의존 여부 파악을 위한 접수 면접 및 진단 평가 실시 ▶ 1차 면담
3	심층 원인 평가	참가 신청자의 인터넷·스마트폰 과의존 원인 파악을 위한 임상심리사의 종합심리검사(Full-battery) 실시 ▶ 2차 심리검사
4	대상 선정 회의	2~3단계를 통한 캠프 대상자 참가 선정 여부 회의 (※ 공동체 생활 적합 여부를 고려하여 선발)
5	최종 선발	「2022 인터넷·스마트폰 치유캠프」 최종 참가자 선정 및 안내

## VI

### 기대효과

- ◇ 인터넷·스마트폰 과의존으로 인해 발생하는 문제점들을 해결할 뿐만 아니라  
청소년의 사회기술 능력을 향상시켜 **생활 및 학교 적응에 기여**
- ◇ 전문적 상담과 치료 및 다양한 경험으로 희망적 미래를 발견하고,  
실천 의지를 다져서 **긍정적 자아상 형성 및 목표지향적인 생활 태도 형성**

## 「2022 인터넷·스마트폰 치유크램프」 일정표

일정 시간	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차	8일차	9일차	10일차	11일차	12일차		
	월(1일)	화(2일)	수(3일)	목(4일)	금(5일)	토(6일)	일(7일)	월(8일)	화(9일)	수(10일)	목(11일)	금(12일)		
07:30-08:00		기상점호	기상점호	기상점호	기상점호	기상점호	기상점호	기상점호	기상점호	기상점호	기상점호	기상점호		
08:00-09:00														
09:00-10:00		수퍼비전 집단1 (2그룹)	자유시간 생활관리	자유시간	자유시간 생활관리	자유시간 생활관리	가족 상담 1	[체험] 부모- 자녀 스포츠 마사지 배우기	자유시간 생활관리	자유시간 생활관리	자유시간 생활관리	[교육] "꿈꾸기" 동기강화 프로젝트	▶ 경매 ▶ 평가지 작성	
10:00-12:00		대구로 이동	수퍼비전 집단2 (2그룹)	[수련] 질라인	수퍼비전 집단4 (2그룹)	부모 상담 1			수퍼비전 집단5 (2그룹)	[대안] 풍선아트	수퍼비전 집단6 (2그룹)		수퍼비전 집단7 (2그룹)	*수료식* ▶ 발표회 ▶ 캠프 영상
12:00-13:00	접수/													
13:00-14:00	입교식	[체험] 친한 멘토/멘티 "놀이동산"	개 인 상 담 1	[대안] 보드 활동	수퍼비전 집단3 (2그룹)	부 모 상 담 2	[치유] 웃음 치료	가 족 상 담 2	[수련] 미니 올림픽	개 인 상 담 3	[대안] 미디어 자기 조절 UCC 제작2	체험활동 이동	[수련] 저글링	[치유] "꿈 새기기" 꿈화분 만들기 (원예치료)
14:00-15:00	[수련] 아이스 브레 이킹				[교육] 부모 교육							[대안] DIY 내유로 만드는 세상		
15:00-16:00														
16:00-17:00	[교육] 안전 교육	수련원 으로 이동												
17:00-18:00														
18:00-19:00														
19:00-20:00	자치활동1 "조원 소개"	자치활동2 "마음 나누기"	[체험] 다이어트 댄스 배우기1	[체험] 다이어트 댄스 배우기2	[체험] 난타 배우기1	[수련] 레크 & 캔들파이어	[체험] 난타 배우기2	[체험] 다이어트 댄스 배우기3	[체험] 난타 배우기3	[수련] 도미노	자치활동3 "발표회 준비"			
20:00-21:00														
21:00-22:00	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식	소감 공유 간식		
22:00 ~	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라	청소/점호 꿈나라		

♣ 캠프 세부 프로그램의 기획 · 구성은 내부사정에 따라 변경될 수 있음을 양해 바랍니다.